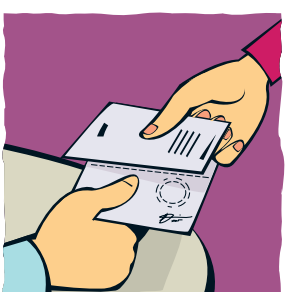
TEERE WEER
FARAÑSE/**WOLOFF**
GUU YARAM



LIVRET DE **SANTÉ**
FRANÇAIS/WOLOF
BILINGUE

TEERE WEER
FARAÑSE/**WOLOFF**
GUU YARAM

Bindeu mii : ci weeru décembre bu atum 2005
Xam leen nii: yenneu mbiir yi nekkeu sii biir teere bi meun na gnu ko soppi sii djamono bii su nu kanam.

LIVRET DE **SANTÉ**
FRANÇAIS/WOLOF
BILINGUE

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Édition : avril 2006
Attention : certaines informations contenues dans ce livret sont susceptibles de modifications ultérieures.

SOMMAIRE

LI NEKKEU SI BIIR TEERE BII

POUR SE SOIGNER

NGUIR FEJJU

Sécurité sociale « de base »
8 **Sécurité sociale «bi gueuneu tuti »**

CMU complémentaire
12 **Ndimbeulu weer gu yaram CMU bii mottali**

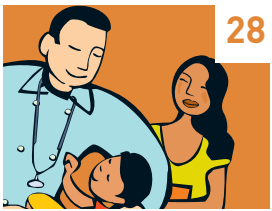
Aide médicale État (AME)
16 **Ndimbeulu weer guu yaram bu ngur gi (AME)**

PASS de l'hôpital public
20 **PASS bu fadiu kay dji**

Services spécialisés de santé publique (gratuits)
22 **Services spécialisés de santé publique (djarul feyy)**

Médecin traitant
24 **Senni fathie kat**

Interprétariat
26 **Texeuli kat**



POUR VEILLER À SA SANTÉ

NGUIR SAMMEU SENN WEER GUI YAARAM

Bilan de santé
32 **Senn Bilan de santé**

VIH-sida
36 **VIH-sida**

Infections sexuellement transmissibles (IST)
44 **Jangoro goor: Infections sexuellement transmissibles (IST)**

Hépatites virales B et C
46 **Hépatites virales B ak C**

Tuberculose
50 **Seuxeut bu bon bi**

Vaccination
54 **Niakou**

Mode de vie
56 **Senn dundu kaay**

Contraception
62 **Moytu biir: Contraception**

La santé de vos enfants à la maison
66 **Weer gu yaramm senniy domm si senn keur**

69

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

DJIOTT DIMBEUL NGUIR DJIANNOK YONNU REW MII

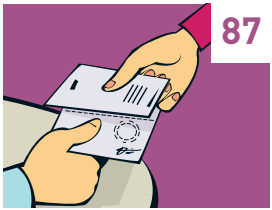
Droit d'asile
72 **Yonnu lathie asile**

Droit au séjour en cas de maladie très grave
74 **Yonnu deukkeu sii rew mi so leen amee febar bu diis**

Soutien juridique
76 **Dimbeul si yonn**

Protection sociale
80 **Muthieu ak suturu: Protection sociale**

Besoins du quotidien
84 **Senn soxleuwu beuss bu nekkeu**



87

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

LII NGUEN SOXLEU XAM SII SEN BEUSS BU NEKKEU

Plan du métro parisien
88 **Plan wu métro bu Paris**

Plan du RER francilien
89 **Plan wu RER Francilien**

Plan du métro marseillais
90 **Plan wu métro bu Marseille**

Plan du métro lyonnais
91 **Plan wu métro bu Lyon**

Calendriers 2006/2007
92 **Liy toppeu cii atum 2006 / 2007**

Vos contacts
94 **Sii gni nguen meul djiublu**

Vos prochains rendez-vous
95 **Senniy ndadjee yii di gneew**

La structure qui vous accueille
96 **Gnii dii lenn di guaneulé**

H

POUR SE SOIGNER

NGUIR FEJJU

Sécurité sociale « de base »
Sécurité sociale «bi gueuneu tuti » 8

CMU complémentaire
Ndimbeulu weer gu yaram CMU bii mottali 12

Aide médicale État (AME)
Ndimbeulu weer gu yaram bu ngur gi (AME) 16

PASS de l'hôpital public
PASS bu fadiukay dji 20

Services spécialisés de santé publique (gratuits)
Services spécialisés de santé publique (djarul feyy) 22

Médecin traitant
Senni fathie kat 24

Interprétariat
Texeuli kat 26

→ TEERE WEER GUU YARAM

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux. Il est préférable de la demander avant d'être malade. Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12). Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander* ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l''hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation. Il existe enfin des* ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22). Il faut choisir le* ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi. En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

Nguir fejju

Si reewum France, niit ku nekkeu am ngueu kattanu djott ndimeul nguir fey sey guarap say bo febaré. Lu gueun moy nguen lathié si wallu dimbeul balla fébar di lenn di dal. Nguir djott dimbeul bi lathié len li gnuy wox ***sécurité sociale « bi gueuneu tuti »*** *(p. 8). Di nguén ko meuneu djieufeun diko ak wallu assurance bi nguen di feyyeul senn boppeu nguir motteuli senniy couverture. Nit yii amul xaliss nguir feyyeul senniy boppeu, di nagnu leen djox assurance bobu te du gnu soxleu feyy dara. Assurance bobbu nak gni gui key wowé* ***CMU-bii mottali*** *(p. 12). Gni nekkeu si rew mi té amu gnu kéyyitu deukeu fii, té senniy dolé tuti nguir feyyeul sen boppeu war neugnu lathié* ***ndimbeulu*** *(AME, p. 16).*

Li gnuy wotté CMU-Complémentaire ak AME, moy lii ngueu xam ni di neu leen mey nguen dem séeti fathie kat, fathie katu beugneu bi wolleu témit dem fagnuy fathio, si dispensaire ak farmacie nguir fédjiu té do leen soxleu feyy dara. Su fekki nii amu leen xaliss nguir fejju té amu leen temit assurance sociale meun nguen dem si li gnuy wotté ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, guiss leen p. 20) si fagnuy fathio yi nguir meuneu fejju. Am neu témit ay fejju kay yu tudu* ***services spécialisés de santé publique*** *té do leen soxleu féyy dara nguir fejju (p. 22). Dé nguen di tanneu senniy* ***fathie katou boppeu****, bo leen beugueu mu leen di féth sayy bo leen fébeuré. So leen deuguul lakku toubab bi meun nguén lathié wox ak* ***djioteuli katu Woloff*** *bi leen di meuneu dimbeuli deuguok gnom (p. 26).*

Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile…
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

Sécurité sociale «bi gueuneu tuti »

Ku am yoonu djiott sécurité sociale « bi gueuneu tuti » ?

Li gnuy wotté securité sociale « bi gueuneu tuti » (bennen bi di CMU « bi gueuneu tuti ») ku neekkeu si France gnetti wéer wolleu lu keu euppeu tée am ay keyyit yu mott nguir deukeu sii rew mi meun neu sii djott. (gni lathié asile meun neugnu ko djiott sax su fekke nii senniy keyyit mottul wolleu temit bu gnu fii nekké lu gueuneu tuti gnetti wéer).

Faan nguen di lathie sécurité sociale ?

Gox bii nguen deukeu am neu centru sécurité sociale (deukuway bi meun nguen keu djiott si bureau wu CCAS si mairie bi). Su feeké ni fii nguen di djott senn seet leen p. 14) wutté nak fii nguen deukeu, kon nak djub lu leen si centru securité sociale bii nekkeu fii nguen di djott senn teere

Keyyit yii nguen warra dioxee:

- **État-civil** : meu nguen wonne senniy extrait wu naissance, biy wonné fii nguen djiudu. Meun nguen témit wonné senn passeport wolleu carte d'identité wolleu senn certificat de dépôt de l'Ofpra pour gni lathié asile wolleu beppum keyyit biy wonné kii nguen donn;
- **Adresse** : Liy wonné fii nguen deukeu nii keyyitu loyer (wolleu keyyitu facturu electricité bu EDF) wolleu témit beppeu djub lu kay organisation bii leen di djiox fii nguen deukeu. Lu djarreu bayyi xél : neu leen weur ni meun nguen djiott bataaxel si deukuway bi nguen di wonné. Lu am sollo leu;
- **Keyyitu deukeu si France** : beppeu keyyit buy wonné nii am nguen yonn nekkeu si rew mi. Meun nguen wonné beppeu keyyit bu djexul tée nguen djiott ko si préfecture bi lu melni: carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous / convocation, notice asile... ;

1 Nguir gni am yonnu djiott wu CMU-complémentaire : wonné senniy dundu kay sii at mi djalleu (Cf page 12)

SÉCU

Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.

- **Dundu kay** : wonné leen keeyit yi wonné li nguen done dundé digueunté werru janvier ak décembre bu at bi djalleu[1] (lu mel ni sa payumwér, say ndimbeul).

Naka nguen di meuneu jarigno sécurité sociale ?

Ci benna baat, sécurité sociale di na leen dello gnaari deuremu beppa gnetti deureum bi nguen feey (nguir feju lunettes ak prothesu beugn(prothèses dentaires) bokku gnu ci). Nguir meun jott ci ndimbal bobu deu nguen warra feyal senn boppeu ci lu njeuka. Ci **fathiou kay** ak ci yenni fathie kat ak pharmacien yii meun nguen feey lu mott benni deureumu beppu gnetti deureum bu senniy feju di jarr(lolo ngui tudu « ticket modérateur »)ci nak nguen wonné senniy titre bu sécurité sociale (attestation bu sen keyyit wolla carte Vitale). Ki di CMU complémentaire (seet leen p. 12) wolla mutuelles ak assurances payantes yii gnoy feey lii ci dess.

Lu diarreu bayi xel : gni am fébar bu yagueu tée du yombul weur, gnom du gnu soxleu feey dara si senniy guarab ak fejju kay. Sécurité sociale mo leen di féyeul leupeu. Wayyé nak si gnognu rekkeu leu yem. Kennen ku nekkeu war neu féyy dara si senniy fédjiu.

CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

Ndimbeulu weer gu yaram CMU bii mottali

Ku am yonnu djiott CMU-Complémentaire?

Niit bu nekkeu kuy djiott sécurité sociale « bi gueuneu tuti » té li muy am weer bu nekkeu motul 587,16 ¤ am neu yonn si CMU-bii mottali nguir meuneu fejju té du soxleu féyy dara. Lu mott gnari niit, nii si wallu djieukeur ak djiabar, wolleu wadjiur ak domm, di neu gnu meun si bokkeu su feeké ni li gnuy am weer bu nekkeu motul 880,75 ¤. Lu mott gnetti niit di neu gnu meun si bokkeu su fékké ni lii gnuy am wéer bu nekkeu motul 1 056,90 ¤. Lu mott gnenti niit meun neugnu si bokkeu su fékké li gnuy am wéer bu nekkeu mottul 1233,05 ¤ (niit bu teguu si lolu rekk warul dolli lu eupeu 234,87 ¤ wéer bu nékkeu si groupe bi). Gni di djiott RMI meun neu gnu djiott si CMU-complémentaire té du gnu soxleu wonné lu gnuy dundee wéer bu nékkeu.

Lu djareu bayyi xel : Gni senniy am am eupeu lolu waar nagnu lathié am dimbeul mutuelle wolleu bok djieul senniy assuranssou boppeu.

Saay bo leen soxleu seltti fathie kat wolleu fathie katou beugneu té amu leen xaliss nguir féy meun nguen lathié bokkeu si CMU-bii mottali si lu guaw, temit meun nguen am médecin bi bindeul leen lettre nguir guaweul mbir yii. Centru sécurité sociale bi di neu leen djox keyyit yu mott si wallu ay beuss nguir nguen meun fejju. Waar nguen di andali keyyit yeupeu yii gnuy lathié.

Fann nguen meuneu lathié CMU-Complémentaire ?

Gox bii nguen deukeu am neu centru sécurité sociale (deukuway bi meun nguen keu djiott si bureau wu CCAS sii mairie bi). Su feeké ni fii nguen di djott senn bataaxel(guiss leen p. 14) wutté nak fii nguen deukeu, kon nak djub lu leen si centru securité sociale bii nekkeu si fii nguen di djott senn bataaxel

Keyyit yi nguen di wooru yoobu nguir lathié CMU-bii mottali :

Dundu kay : leupeu luy wonné senniy dundu kay si fukki wéer ak gnar yi djialleu (Assedic, RMI, salaires...) **wolleu temit lo leen wox te Yalleu sédé ni deugueuleu.**

CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.
À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie.
La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative
Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.
Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

Nakeu nguen di meuneu djieurigno CMU-bii mottali ?

Centru securité sociale su nanguoo senniy dossier dinneu koo yondi sii sécurité sociale « bi gueuneu tuti » ak si CMU-bii mottali, bolle sii témit benneu cartou plastic bu am bindeu bii « Vitale ». Su fékké ni dé nguen soxleu duguu si CMU-bii mottali (seet len p. 12) sii lu guaw, centre bi di neu leen yondi keyyit yi si ay beuss.
Saay bon leen démé seeti docteur waar nguen wonné keyyit yii leen securité sociale bii djiox bolee sii carte Vitale wi andak keyit bu werte bi. CMU-bii mottali di neu leen mey nguen dem sétti fathie kat, dem hopital, déf examen medical, wolleu djott guarab si farmacie bi té do leen feey dara.
CMU-bii mottali dineu dox si lu mott benneu at sii feppeu si France. Waar nguen bésseul senn CMU-bii mottali gnari wérr bala muy djiéx su fékké ni senniy situation soppé ku wul.

So leen nékke ci fathie kay té amu leen protection maladie, lathié len assistante socialu hopital bi nguir meuneu djott dimbeul bala nguen di djankotel ak facture bu nguen wara feey. Su fekkee ni djiot nguen facture temit, dem lenn guiss assistance sociale bi sii lu guaw.

Lu djareu bayyi xel : gni amul keyyitu djudu, securité sociale di neu leen djiox numéro immatriculation (buy tambeulé ak 7 wolla 8) te du leen djox carte Vitale. Waar nguen wonne keyyit bi leen sécurité sociale yondi senn keur nguir nguen meuneu fédjiu.

Gni amul fu gnu deukeu
Su fekkeu ni amu leen keur bu nguen deukeu, wolleu meunu leen am beerel wu faat, meun nguen lathie mairie bi nekkeu fi nguen deukeu mu djox lenn adresse fu nguen di meun djiott sen bataaxel. Meun nguen lathie temit associations yii di liguey ak securite sociale. Mairie bi nekkeu fi nguen deukeu am neu turu mboolo yoyu.

AME Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

Ndimbeulu weer gu yaram bu ngur ngui (AME)

AME

Ku am yonnu djiott si Aide médicale État ?

béppeu niit bu deukeu France lu mott gnétti wérr wolleu lu keu euppeu té amul titre de sejour té muy djott lu mott 587,16 € wérr bu nekkeu , koku am neu yonn si Aide Medicale Etat(AME).

Lu djiareu bayyi xel : so lenn djoté convocation wolleu rendez-vous bu préfecture, do leen lathié Aide Medicale Etat, wayé deu nguen di lathié sécurité sociale « de base » ak CMU-Complémentaire.

So lenn soxleu wee guiss fathiou kat si lu guaw, dem len si hopital publique bu leen gueuneu djegué té lathie medecin bi mu bindeul leen lettre nguir nguen meun djott sen Aide Medicale Etat sii securité sociale. Temit di nguen soxleu andalé keyyit yeup yu gnuy lathié.

Fo leen meun djiott AME ?

Dem leen si centru sécurité socialu quartier bi nguen deukeu, wayé si yenni departements waar nguen dem si bureau bu wuté. Lathié len senniy centru sécurité sociale.

Keyyit yi nguen di wonne nguir lathie AME :

- **État-civil** : wonné lenn sen keyyitu djuddu bu melni senn extrait d'acte de naissance, wolleu passeport, carte d'identité, wolleu certificat de dépôt bu Ofpra pour gni lathié asile wolleu témit béppeu keyyit bu wonné fi nguen diudu ak ku nguen donn;
- **Adresse** : leupeu luy wonné fi nguen deukeu nii beerel wu faat (andak keyit wu louass wolleu facture courant).
  Su fékké ni témit amu leen fu nguen deukeu djoxé leen adresse fi nguen di meun djott bataxal bu gnu len yondi.

AME Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr

- **Deuku kay si France si lu mott gnetti weer wolleu lu keu euppeu** : leupeu luy wonné ni deukeu nguen fi, lu melni keeyitou louasse wolleu facturou EDF, keeyit wu Ofpra, titres de séjours yu yagueu, keyyitu hopital, keyyitu payum wét...;

- **Dundu kay**: wonné lenn li nguen di dundé, mo xam xaliss bi nguen di djiott si liguey wolleu dimbeul etat bi. Waar nguen wonné li nguen di sukeundo di dundu si fuki wéer ak gnar yi djialeu, mo xam nguir senniy boppeu ak senniy ndjiabot wolleu ak keppeu kuy sukeundi ku si yenn.

Naka nguen di jarigno ndimbeulu weer gu yaram bu ngur ngui ?

Su centre bu sécurité sociale bii nanguo senniy lathié ndimbeul, di na leen **jox ci sen loxo bopa** benna keyit biy wonné nii legui bokka nguen ci Aide Médicale État. Saay bo leen démé séti docteur wolla hopital, war nguen yobalé keyyit bobu leen sécuité sociale yondi. AME di neu lenn mey nguen dem si docteur ak hopital ak farmacie djott guarab nguir fédjiu té do leen soxleu di féy dara. Ak AME temit meun nguén dem si dentiste topeu to senniy beugn wayé du feyy senniy prothese beugn wolla lunettes. Yoyu mom ya leen di ko féyyeul sen boppeu.

AME di neu yagueu lu mott benneu at. Gnari wér balla muy djiex war nguen ko bésseul su fékké ni senn situation soppé ku wul.

ndimbeulu feebar mi ngui si internet bi si adresse bi
www.ameli.fr

H PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.

PASS bu fadiu kay dji

H

Niit kii gnakkeu xaliss nguir fedju té amul protection medicale, meun neu djublu si bureau bi tudu **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)**. Hôpital public bu nekkeu am neu benneu. Fofu di nguen meuneu fédjiu ak témit djott si dimbeul nguir meuneu djiott si securité sociale. Yonn santeu neu hopital bu nekkeu mu am bureau PASS wayé am neu hopital yu ko amul.

Su fekke ni deu nguen djianko tel djafee djafee nguir fedju wolleu so leen beuguee djott protection medicale,

Nguir jott xibar ci wallum feju ak protection maladie bi tuddu suivi de l'accès aux soins :
Jublu leen ci Comede :
01 45 21 63 12
altiné beu ajjuma deu gnuy ubi.

H Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**

Pour les coordonnées des CDAG et centres IST : Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

Services spécialisés de santé publique (djarul feyy)

H

CCAS bu mairie bi am neu adresse yi

- Dimbeul jigeene yi eumbeu ak xalé yi moteu guul djurom benni at. **PMI (Protection maternelle et infantile)**
- Dimbeul nguir geestu fébar yi niit di diappeu si teudeu ak bennen niit, lu mellni Sida: **centres IST et CDAG (geestu bu andak sutureu tee do leen feey)**

So leen beuguée xam fu CDAG ak centres IST nekkeu, wo leen Sida Info Service 0800 840 800, guudi ak beuthieuk

- Feebaru seuxeut bu bon bi : **centres de lutte antituberculeuse (CLAT) - xexum ak fejukayu tuberculose**
- Vaccins : **centru vacccination**
- Toppeeto jigeene nguir moytu eumbeu : **planification familiale (CPEF)**
- Febaru boppeu : **centres médico-psychologiques (CMP)**

→ TEERE WEER GUU YARAM

Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.

Senni fathie kat

Niit ku nekkeu war ngueu tanneu docteuru boppeum, ku toppeuto seu wer guu yaram. Docteuru bi nguen di tanneu moy leen di sétt ak feth soy bo leen fébeuré. War nguen temit djoxé turu docteuru bobu wa sécurité sociale nguir gnu meun ko féyy liguey yeum. Meun nguen té sopi sen docteuru say bu leen néxé, mo xam temit sayy bo leen toxo.

Wayé warr nguen ko wox securité sociale sayy bo leen soppi wé docteuru.

Di leen lathie copie wu senn resultat sayy bu leen docteuru bi sette te temit di leen lathie guen andi senni keyitu weer gu yaram yeup

→ TEERE WEER GUU YARAM

Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)

01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7
L'interprétariat par téléphone est payant.

Texeuli kat

Meun meunu lakkeu français wolleu bok anglais lu am sollo leu nguir meuneu fejju bu bax si France. Niit ki deuguul wolleu ku meunul lakkeu français wolla anglais warr neu andeu ak ku keu meuneu djioteulil li gnu koy wox si lakkeu bi. Wolleu temit **warr neu am numero telephone bu benneu mbokkeu bu muy meun wo** nguir mu dimbeuli ko si texleulil ko li nekkeu si français wolleu anglais.

Djioteuli lakkeu bi lua m sollo leu nguir meuneu feth niit ki bu bax.

L'interprèteki di djioteuli lakkeu bi warr neu meun di djioteuli lii ku nekkeu di wox «tee begneu si deuguul xalatu boppeum». Gnakkeu meun djioteuli xalatu ku nekk di neu tax beu yenneu docteurs and dispensaires yi deu gnuy wotte nbimbeulu niit bi di liguey ni djiotelikat rek, nguir meuneu andi deuguo ak leer si woxtan bi digueutee docteuru ak ki di fejju.

Nguir xam su fekee ni djioteuli kat meu neu leen dimbeuli woo leen numbero bi:

ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)

01 53 26 52 62

Ubi guudi ak beuthieuk, beuss bu nekkeu,

24h/24, 7j/7

Di nguen soxleu feey dara nguir djoth si dimbeul djioteuli kat bi si telephone

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 Wox leen temit sii wallum febaru boppeu te seet ndax niit ki am neu yenni cancer

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

2 Lekkeu, faguaru senn yaaram ak moytu tux ak nann sangaara.

POUR VEILLER À SA SANTÉ

NGUIR SAMMEU SENN WEER GUI YAARAM

Bilan de santé[1]
Senn Bilan de santé[1] 32

VIH-sida
VIH-sida 36

Infections sexuellement transmissibles (IST)
Jangoro goorbii waale: Infections sexuellement transmissibles (IST) 44

Hépatites virales B et C
Hépatites virales B ak C 46

Tuberculose
Seuxeut bu bon bi 50

Vaccination
Vaccination 54

Mode de vie[2]
Senn dundu kaay[2] 56

Contraception
Aar sa bope ci séye: Contraception 62

La santé de vos enfants à la maison
Weer gu yaramm senniy domm si senn keur 66

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi ***la vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

Nguir sammeu senn weer gui yaaram

Téeleu guiss fébar buy tambeuli di sax si yaramu niit deu feuy dimbeuli safaral ko si lu guaw. ***Xam seu wer guu yaram fu mu tolleu*** *deu fey dimbeuli mosslu si febar yu beuri (p. 32). Niit meun na moytu febar yu beuri ni* ***Sida*** *(p. 36), wolleu febar buy joggi si* ***teudeu ak benene niit*** *(p. 44), febaru derete bu mel ni* ***hépatites B ak C*** *(p. 46) ak temit* ***seuxeut bu bon bi*** *(p. 50). Sammeu seu weer guu yaram djiaar neu temit si nii* ***niit ki di dundé****, mo xam (lu niit ki di lekkeu, lu muy djieuf nguir yarammeum begneu tayyé, tox, nane sangara, (guiss leen p. 56), si wallu jigeene yi:* ***moytu di eumbeu*** *(p. 62) ak* ***niakou*** *(p. 54).*

Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

Senn Bilan de santé

Béppeu niit bu demul set fathie kat si lu mott djiuromi at wolla ku di dogueu ekssi si France, war neu ko mu dem geestu wer guu yaram meu. Lu mu donn moy guiss docteuru buy set ndax sen yaram amul benneu febar, ak dem temit seet fathie katou beugn buy xol senniy beugn ndax weur neu, ak beppeu geestu bu docteuru bi soxleu nguir xam nee ni niit ki weur neu tee amul luy yahkeu wer guu yaram meum.

Geestu wer guu yaram yi nguen soxleu di def :

- Ak deukeu bu niit ki meunti sosso, soxleu neu djiar si guesstu yi:
  - geestu deret nguir setlu ndax niit ki amul feebaru dereet bi tudu anémie.
  - Geestu jangoro hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc) hépatite C ak jangoro bu sida ;
  - Geestu deneu niit si Radiographie nguir geestu ni amul seuxeut bu bon bi;
  - Geestu biiru niit ki nguir set ndax amul ay jangoro biir (EPS) yi sosso si wallu Asie du Sud, Afrique subsaharienne ak Antilles.
- Gni sosso Afrique de l'Ouest temit di neu gnu soklheu djeul:
  - Geestu seen soww nguir set ndax amu gnu jangoro bi tudu bilharziose urinaire.
- Gni sosso Afrique du Nord, Asie du Sud, ak gneupeu gniy meuneu am jangoro di neu gnu leen geestu :
  - deu gnuy woor benneu beuss nguir meuneu xam ndax amu gnu febaru suker mi di diabète.

Febaru boppeu:

beuri neu jangor yuy sosso si djafe djafe yi niit ki di djiar. Saay bo leen amé djafé djafé nelaw, nguen di nax wolleu nguen di yék tit si sen xol, waar neu nguen guiss docteur wolla feth katu jangoor boppeu nguir mu dimbeuli leen. (guiss leen p. 22).

Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).

Am neu ay cancers yu gnu meun fathie su gnu ko guissé lu teel:

- Jigeene yi tolleu si attum meuneu eumbeu waar neu gnu def geestu **cancerou col de l'utérus** gnar wolleu gnetti at bu nekkeu;
- geestu **cancerou ween** waar neu jigeene yi nekkeu si seen 50 beu 74 at ;
- geestu **cancerou colorectal** gnari at bu nekkeu waar neu goor ak jigeene yi nekkeu si senni 50 beu 74 at.

Xalé yu ndow yi waar nagnu leen geestu si **jangoro wu plomb** mi di sosso si peinture bu maguete bi si keur yu yagueu yi. Waar nguen guissek sen docteuru wolleu lathié sen PMI (guiss leen p. 22).

Geestu jangoro bi tudu drépanocytose :

koku feebar leu bu dal xalé yi djudu si niari wadjur yi am feebar bi. Si France, xalé di neu gnu leen geestu si feebar bobu su fekké beeneu wadjureum Afrique, wolla Antilles wolla Guyane leu gnu sosso.

Fo leen meun geesto seen weer gu yaram?

Se niy docteuru di neu len djox leupeu lii nguen soxleu nguir nguen meuneu dem si hopital bi di di geestu beppeu jangoro ak feebar. Meun nguen temit lathié senniy bureau securité sociale.

VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD_4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD_4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

Luy « sida » ?

Sida (syndrome d'immuno-déficience acquise, « AIDS » si anglais) feebar leu bu sosso si benneu jangoro-virus bu tudu VIH (si francais mi ngui tudu: Virus de l'immunodéficience humaine). Deu feu di jangoro buy yaxeu ndankeu ndankeu li di musseul su gnu yaram si bir cleret te tudu globules blancs wolleu « lymphocytes CD_4 ».

Lan mo wetu ku «séropositif » si « ku am sida » ?

Niit ki nekkeu séropositif deuf fey am virus bi si biir yarammeum wayée si biti du wonné benneu jangoro. Niit koku dey gnurol niit ku weer, té meun neu dundu at yu beuri ak virus bi té du wonné benneu febar is yaram meum (wayée meun neu walleu virus bi). Li gnuy wotté CD_4 té di musseul yaram bi si ay febar dey mudji tuti. Jangoro yu gueuneu ndow meun neugneu sakkeul febar bu rey, ndaxté yaram bi amu tul lu key musseul. Niit ki dey mudji febar. Lolu ley gnuy wowé febaru sida.

Naka leu virus sida di wallaté ?

Sida si gnetti yonn rek leu meun walleu niit:

- **teudeu ak niit ku am jongoro** bii té gnakkeu djieul préservatif;
- **yaay bi am jangoro bii moura walleu dommeum**, si bi mu eumbé wolleu bi dom bi di djudu wolla temit bi muy nampeul dommeum ;
- **deret bi am virus bi** : piqures wolla djemmu biy djeufeun diko yeuf yu taxeu deret bu am virus bi, beu paré mudji lal guom bu weurul, wolleu meyyé deret bobu, lolu yeup dey wallé

Si yonn yoyu rekkeu leu niit meuneu wallé virus bi. Niit meu nul wallé virus bi si tuflit wolleu yoo. Niit do djappeu virus bi temit su fooné, nuyé ak loxom, nane wolleu lekkeu si benneu ndap ni kii am febar bi.

VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.

Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.

Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;
- vérifiez la date limite d'utilisation ;
- un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;
- il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.

Nakeu leu niit di musslu si keenen di keu walleu ak VIH ?

Benneu yonn rekkeu am nguir musslu si sida saay beu niit teudé ak kennen, mo di djeufeun di ko preservatif. Am neu ay preservatif yu guoor ak jigeene meuneu djieufeun diko. Meun neu gnu musseul si sida ak kiy febar yi djogué si guor ak djigué beugnou teudi (IST, guiss leen p. 44). Di neugn musseul temit jigeene bii sii eumbeu su ko beuguul. Meun nguen djieun deu préservatifs si farmassie, ak supermarché.
Am neu temit mbotaye yu key meyyé.

Jangueu leen li gnu bindeu si preservatif bii bala nguen di ko djieufeun diko
(so leen dara leerul, lathié len sen docteuru) :

- **seet leen nii mbussu preseervatif bii am neu bindeu bii « CE » sii koweum**
- **seet leen temit nii beeuss bi muy yaxu djialul;**
- **meu nu leen djieufeun diko preservatif lu dul benneu yonn ;**
- **bu leen musseu tegueul gnari preservatif sayy bo leen ko djeufeun diko**

Naka leu niit di bayii djieufeun diko préservatif ?

So leen nekkeu ak bennen nii bii nguen di teudeul sayy bu nekkeu, waar nguen dem **leerlou dji** balla nguen di bayyi di djieufeundiko preservatif :

- **su leerlou bii wonné nii yenn ak kii nguen di teudeul kenneu sii yenn amul jangoro bii**, tée su fékké ni do leen teudeu ak kennen sudul benn nit bobu, meun nguenn bayi di djeufeun diko preservatif. Su fékké dé nguen di farreul teudeu ak bennen niit, dii leen djieufeun diko preservatif ;
- **su fekké nii testou bii deufeu wonné nii am nguen jangoro bii**, waar neu leen nguen fejju té temit moytu di walleu yennen niit.

VIH-sida

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.

Kagneu leu niit wareu lerlou jangoro bu VIH ?

Waar nguén djieul testou sayi bo leen :

- teudée ak bennen guoor wolleu djiguenn té djeufeun diku wu leen preservatif;
- djieufeun diku nguen préservatif wayé deufeu mudji beunneu wolleu xarr ;
- djiott nguen deret si piquure bu settul.

Jangoro bii du wallé saay bo leen ko djankoteel wayée meun neu leen djapeu **si lu guaw** so leen moytu wul. Mo tahk waar nguen guiss fathie kat si saay bo leen defee beeneu si mbir yii di koy wallé. Docteuru yii deu gnuy djeufeun tek sutureu té lo leen woxtan ak gnom du gnu ko wox benenn niit.

Faan leu niit di meun djieul testou VIH ?

Yonn yi beuri neu: am neu ay centru fejdiu fu niit di meun djieul testou tée kenneu do xam nii djiaron neu feu. Soxleu wu leen di wonné keuyit wolleu di fey. Centru yoyu gni ngui tuddu (CDAG). Meun nguen temit def testou bii si centru planification familiale wolleu si senniy docteuru. Am neu temit ay centru geestu febbar yi melni sida tee tudu (IST). **Hopital yii temit di neu gnuy di djioxe leerlou dji.**

Saay bo leen deffee lu leen di meuneu walleu virus bii, sii biir gnentii woxtu beu gnarii beuss yii toppeu djieul leen lii gnuy wokth prophylaxie.

VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.

- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.

Pour toute information, appelez Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)

Su fekké nii :

- **Teudeu nguen ak niit tee djieufeundi ku wu leen preservatif si biiru gnarii beuss**, avec guaweuntu leen dem si benneu **fathiou kay nguir djeul leerlou ndax kenneu wallu leen jangoro gii**. Docteuru bii leen di seet di neu leen djox guarab yii leen di meuneu musseul si virus bii bi tokk sen yaram.
- **Su fekke nii teudeu nguen ak niit tee djieufeundi ku wu leen preservatif si lu wéssu gnaari beuss**: guaweun tu leen dem si centru testou yi (CDAG) wolleu hôpital. Di nguen feu djiot dimbeul ak yeddeu si li nguen warreu def.

Beu sayy bu mu leen weuré nii amu leen jangoro waar nguen di djieufeundiko preservatif sayy bo leen teudée ak bennen djieguenn wolleu guorr.

No leen di meun dimbeuli niit ku am jangoro gui?

Gnii am jangoro gui soxleu neu ngu dii xam nii seniy ndiaboot ak senniy xariit gnu ngui leen dii djapeulé. Di leen feu nekkeul sayy bu gnu ko soxlé lu am solo leu si gnom. Sida Info Service (manam yeugeulé jangoro) nekkeul neu fii gnognu am febar bii nguir dii leen djapeulé ak wonn fu gnuy djublu).

Meun nguen woo
Sida Info Service si numero bii: 0800 840 800
(gni ngui ubbi guuddi ak beuthieuk)

Infections sexuellement transmissibles (IST)

Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital. Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent…). Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).

0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)

Jangoro goor: Infections sexuellement transmissibles (IST)

Jangoor yi di gueuni beuri dioguée si teudak yennen niit moy syphilis, hépatite B, chlamydias, gonocoque wolleu temit herpès génital. Sii teudeuk niit yu ko am ley djiogué.

Di neu wallé si siditt, derett, sayy bu niit ki gnakke djieufeun diku preservatif. Niit di neu am jangoor yooyu tée du fégn si yaram meu. Wayé deu fey yaxeu lu beuri si natt. Di neu tax jigeene wolla guor bu mu dall du tul meun am domm. Di neu am temit nee mu fégn ni gomm sii yaaram mu ki ko am. Teel si djiok nguir feth ko lu am sollo leu, té nii si wallu HIV lenn rekkeu si meuneu musseul niit, moy di sool preservatif.

Nguir xam ndax jangoor yoyu mi ngui si yenn, guiss lenn docteuru bu keu meun feth.

(wa Sida Info Service meun neu gnu leen wonn fu guenn wareu djiublu).

0800 840 800

Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents…).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger.
Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

Hépatites virales B

Jangooru hépatite B ak C meun neu gnu andi thiono yu beuri si yaram. Febar bi soy djioguee dey yaxeu rees bi si yaramu niit.

- **Hépatite B chronique** mom sii niit yi sosso Afrique de l'Ouest, Asie de l'Est, Afrique centrale, Europe de l'Est ak Afrique du Nord leu gueuneu di farreul di am.

Niit meu neu djiappeu virus bu hépatite B (VHB) sii gnentii yoon yu wutée:

- teudeuk niit ku am jangoor bi tee gnakkeu sool preservatif ;

- djiemmu ak piqure wolleu leupeu lu taxeu deret bu bu am jangoor bi, nii djieul yenneu drogue yii wolla di gnassu ;

- yaay bu ku am walleu domeum;

- bokkok ak borossu raxass beugn wolleu ay razuwar ak nii ku aw jangoor bii.

Xammé jangoor bii té teel si muslu lu am soolo leu. Fathie kat yii am neu gnu niakou nguir muslu si febar yoyuu.

Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC),
s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile…) ;
- hémodialyse ;
- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;
- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;
- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;
- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;
- personnes ayant été en prison.

- **Hépatite C chronique** mom sii niit yi sosso Asie de l'Est, Asie Centrale, Proche Orient, Afrique centrale, Amerique du Sud, Europe de l'Est ak Afrique du Nord leu gueuneu di farreul di am. Teel si djiox dey dimbeuli feth jangoor bii.

Hépatite C(VHC) dineu gueuneu fareul dikkeu sii:

- djieuf fejjukay yii amonn sii France lii djitu 1992 fu niit gnakkeu deret bu beuri, mel nii jigeene buuy djiur dom, wolla kii gnu oper mom sii niit yi sosso Afrique de l'Ouest, Asie de l'Est, Afrique centrale, Europe de l'Est ak Afrique du Nord leu gueuneu di farreul di am

- sii hémodialyse

- djieulum drogue sii guemign wolleu bakkenn;

- dommu djiguenn yii am jangoor bii ;

- deukeun doo gnii am jangoor bii ;

- niit yii djemmu wolleu am ay gnaass;

- niit yii meusseu nekkeu kasso.

Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

Seuxeut bu bon bi

Seuxeut bu bon bi febar leu buuy wallé. Jangoor bee ngui djiogué sii virus bii tuddu bacille de Koch wolleu « BK ». Febar leu buuy taxeu sii wallu yaram bi yeu wayee temit deu feuy yaxeu poumons yii. Mo tax gnu key wowé **seuxeut bu bon bi djap deune**.

Dey wallaté nak, saay bii ko ku febar di seuxeut.

Niit ku am febar bii dey seukeuth lu beuri meun neu andak wolleu gnakkeu tufliit.

Di neu anddi mettiu deuneu, djafe djafe noyi, sibiru, gnaxeu bu beurri ak gnakkeu yaram Su niit kii di tambeuli di seuxeut lu beurii lu mot nii weer, waar neu guissi fathie kat bu seet deuneun nguir geestu nii jangoor ba ngui si yaram mu ki febar.

Teeleu djiok sii fethium febar bii di neu musseul ndjiabottu ki am jangoor bii.

Ki febar wal neu duguu fathiou kay nguir gnu toppeuto ko ak feth jangoor bii di djiogue si tufflit. Lu mott fukki beuss ak djiurom di neu doyy nguir meun feth kii febar si hopital bii.

Saay bu jangoor tuberculose fegnee si keur, geestu gneupeu gnu deukeu sii keur gui nekkeu neu lu warr.

Gneupeu gnii deukeu sii keur gui, muy di xalee ak mak ak djiguenn yi eumbeu waar neu gnu guiss fathiou kaye su fekkee nii deu gnu leen santeu gnu dem fejju.

Feth kattu jangoor bii deu gnuyy djiox (sutureu) si gni gnuy feth.

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- **Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.**
- **Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).**

Nguir meuneu weuur sii febaru seuxeut bu bon bi niit ki waar neu djeul guarabu antibiotiques yu wutee, beuss bu nekkeu sii lu mott djiurom benneu weer.

Fo leen meun djiublu nguir fejju si tuberculose ?

- sécurité sociale, CMU-Complémentaire wolleu AME (guiss leen p. 8-18), am neu gnu docteuru yu meun geestu jangoor bii.
- centres yuy feth seuxeut bu bon bi (CLAT) ay centtre lee gnu yuy feth mbeppu febar tee duu gnu lathie niit ki am keyyit.Gni ngui si departement bu nekkeu si rewmi (lathie leen adresse bii wa CCAS bi si mairie bii).

Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.

Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem : www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie). Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).

Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.

Niakou

Niakou bokkeu neu si **yonn yii niit di meuneu musluu si febar yii di wallé**. Deyy musseul si walleunté si biir niit yi. Si France sakkanu niakou lu gnu djior thieur leu.

Weerum niakou sii France.

Kii dii ministère weergu yaram moy tanneu ay beuss nguir vaccination di am sii bir rewmi sii centru niakou yii ak PMI yii (guiss leen p. 22) :

- yenneu niakou yii ku nekkeu keu warreu djieul melni: diphtérie, tétanos, poliomyélite ak seuxeut bu bon bi (BCG);
- yenneu niakou diglé neu gnu ko yenni niit gni senniy at ak senniy dundu tekk neu leen si meun am faber bii.

Teere sii weerum vacination bii bindeu neu gnu ko si djiurom gnetti lakkeu yu wutté
meun nguen ko guiss si Anaem
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Faan nguen meun djiott vaccination?

Niakou yii nekkeu warugal si beppeu xalé bu tollu djurombeni at ak lu ko tuti, meun nguenn lenn am sii si centru PMI yii (CCAS bu senn mairie am neu deukouway yi). Ci yenni departements yii meun nguen djiott niakou sii yenneni jangoor nii hépatite B té doo leen soxleu fey dara).

Centru weer gui yaram yii ak fathie kati yi yorree neugnu gnonnu djoxe niakou. Securité sociale, CMU-Complémentaire ak AME dineu gnu leen dellu lu mott 65% sii xaliss bo leen feey nguir niakou wu (seet leen p. 12-18).

Bayyi leen xel si nii : amul benneu guarab sii VIH-sida. Lolu tax beu nii moytu rekkeu garab si jangoor bobu.

Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :

- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;

- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;

- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;

- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;

- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou... On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

Lii nguen di lekkeu ak senn faguaru yaram.

Niit ku nekkeu am ngueu seu yonnu dundu bi djiubok seu at, sey ngueum, sey djieuf djieuf. Si lolu leup nak, lu si weur mo di nee niit waar neu di **leekeu lejuum yu wutee si agn bu nekkeu.** Dugi kooni ak lejuum si marsé bi si woktum ngon dineu leen dimbeuli feey lu tuti si sen ndugu.

Nguir sammeu seen weer gu yaram waar nguen beuss bu nekkeu di lekkeu:

- Kooni ak lejuum (yu bess) lu mott djurom si beuss;

- Mburu, dugup, pomm bi ter, bollek agn bu nekkeu;

- Meew, ndjiar, fromas, leupeu lu djiogué si meew, lu mott gnetti yonn si beuss. Bax neu si xalé ak mak;

- Yaapa, guinar, djieun, neen: benneu beu niari yonn si beuss;

- Leukkeu yu niin: di leen moytu leekkeu yi beuri dewlinn. Di leen djieufeuniko dewlinn wayé bu mu beurri;

Mode de vie / Nutrition / Tabac

- produits sucrés : limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées…) ;

- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes. En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine. Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;

- sel : limiter la consommation ;

- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage…
Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.

Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)

- Lekkeu yi am sukeer: djieul leen si tuti beuss bu nekkeu: di leen moytu di nann boisson bu beuri ak kiy gato wolla sokolat. Lekki yi beuri suker.

- Di leen nann **ndox bu beuri. Ndoxu robiné seet neu si France té meun nguen ko nann.** Mandu leen si naan sanguereu bu beuri.

- Xorom: bu leen si djieufeundi ko lu beurri

- Seen yaram deu feu soxleu di yeungueutu. Beuss bu nekkeu djieul leen lu mott woxtu tee dox tuti, wolleu yekk ak eskaliyé wolleu temit ballé ak fompeu senn keur. Leupeu luy djiox sen yaram lu muy djieuf. **Bu leen di baayi senniy doom di tokk si kanna mu televison lu yagueu. Di leen yondi gnuy foo si biiti.**

Meun nguen si xam lu eupeu sii internet bii :
www.mangerbouger.fr

Tux.

Ngir sammeu senn weer gu yaram manduleen si tux (djieguenn yi eumbeu sii gueunn wareu moytu). Waar nguen bayyi xel di begneu tux sii kanna mu xaleyi, ak jigeen yi eumbeu ak gni am asma. Tux dey andi febar yu beuri.

Nguir gueunn geestu dem leen sii: www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
Di neu ubbi sii djurom gneti woxtu si subbeu beu si djurom gneti woxtu si guuddi altina beu gaawu (0,15 €/min)

Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...

Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.

Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)

Sanguara.

Ngiir sammeu seen weer gu yaaram goor yi waar neu gnu mandu di naan lu eupeu gnetti glassu sangara beuss bu nekkeu. Jigeen yi waar neu gnu yem si gnaari glass. Waaru leen nann sangara su feekee deu nguen:

- di jeel guarab;
- febar bu diss;
- eumbu wolleu di nampeul dom. Sanguara baxul si xalé biy nampeu ;
- dowweul auto wolla masinn.

Mo xam nguen naan genawalla bière, benna kaasu champagne, benna kaasu vin, wolla temit benna kaasu pastis, wallum sangara bii nekka ci biir yoyu yeuppeu tollo.

Mussibo sangara dina dal beppi goor biy naan lii eupa gnetti kaas ak beppi jigéen biy naan li eupa gnaari kaas ci beuss.

Nguir samma senn weer gui yaram di leen wagni senniy nanu sangara.

Nguir guenn geetu wo leen :
Écoute Alcool 0811 91 30 30
(ubii djuram gnaar beuss si semaine bi)

Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.
- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.
- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.
- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.
- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.
- **Les méthodes locales** (capes, spermicides…) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

Aar sa bop ci séye: Contraception

Naka nguen meun moytu biir?

Nguir moytu biir jigeen yi meun neu gnu djeufeun di ko yonn yu beuri :

- **Préservatif (bu goor ak bu jigeen)**. Meun nguen ko djieuri gno benn yonn saay bo leen ko sokleu. Di neu leen moytul biir, ay febar nii VIH-sida (IST) (guiss leen p. 44).
  Préservatifu jigeen di leen musseul su feekké nii goor gi muslu wul boppeum. Meun nguen ko djieun deu si farmassi (mi ngui djiar 2 €), wolleu temit am neu mboloo yii key meeyé.
- **Garap buy aar**. Sen fathie kat mo leen di ko bindeul tee di nguen ko wareu djieul beuss bu nekkeu nguir moytu biir. Soo leen di teudeu ak bennen niit waar nguen di djeul preservatif temit nguir musslu sii VIH ak IST (guiss leen p. 38-44).
  Pilule di neu djiar gnetteu (3) beu djurom gnaar (7) € sii weer temit Sécurité sociale ak AME deu feu leen di dello seen xaliss.
- **Jigeen yi** meun neugnuu djeuflu yenneu mbir yi di leen musseul si biir. Lathie leen sen docteuru.
- **Lii tuddu implant** deu gnu koy taf ci sufu senn derru loxo té di na am njarign ci lu mott gnetti at. **Sécurité sociale** moy leen key feyal.
- **lii tudu timbre ak anneau contraceptif** di neu teree biir ni pilule di deef. Wante Assurance maladie du ko feyy.
- am neu temit **yennen mbir** yi nguenn meun djieuri gno nguir moytu di biir.
  Giss leen seen docteuru nguir xam sii lu leer.

Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.

Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

Aar sa bop ci séye: Contraception

Centres de planification familiale yii (CPEF gun key woo temit sorel sa ndiour) di neu gnu leen dimbeuli djiott sii djieufu kayy yi di leen di moytul biir. Soxleu wu leen di feyy.

Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- So leen fatte djieul pilule wolleu preservatif balleu nguen di teudeu ak kennen, meun nguen dem cii seen docteuru mii di leen di djiox ay guarab nguir moytu biir.
- Sii France meen nguen yaxeu seen eumbeu, lii gnuy woo “interruption volontaire de grossesse (IVG)” su fekkee deu nguen biir tee beuguuleen ko teyee. Digueunti ayibeuss ak gnaar beu fuki fane ak gnennt sii biir meun nguen ko yaxeu tee du leen guagn.

La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.

Weer gu yaramm senniy domm si senn keur

Keur guu nekkeu am neu am mbiir yi meun guagnn senniy dom. Moytu leen mbiir yii toppeu:

- buu leen musseu bayyi xalle yi si neek ak senn boppeu rekk te fekkeu ni feneter bii deu feu ubbi.;
- bu leen deugnthieu guarab fii xalee yii di sii meun djiott;
- moytu leen dii bayyi yeuf yu seww ak lekkeu yu deugueur fii leen xaleyi meun djiott ;
- u leen musseu bayyi xaleeyi sii senn boppeu sii biir sangu kay bii ;
- bu leen musseu bayyi senniy domm nekkeu mom kenneu sii nekk tee kenneu nekku fee di ko dimbeuli;
- tee yee leen senniy dom su gnu toggee si taburee bu kawwe nguir moytu muyy danuu.

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

DJIOTT DIMBEUL NGUIR DJIANNOK YONNU REW MII

Droit d'asile
Yonnu lathie asile 72

Droit au séjour en cas de maladie très grave
Yonnu deukkeu sii rew mi so leen amee febar bu diis 74

Soutien juridique
Dimbeul si yonn 76

Protection sociale
Muthieu ak suturu: Protection sociale 80

Besoins du quotidien
Senn soxleuwu beuss bu nekkeu 84

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

Djiott dimbeul nguir djiannok yonnu rew mii

Keppeu ku gnuew sii France waar neu am ay keyyit nguir meun dundi sii rew mii. Keyyit yii meun nguen ko djiott sii mairie prefecture bii nguen deukkeu. *Gnii dow seen deukeu* ***ndax raggal nguir senn bakkenn*** *meunn neu gnu lathiee* ***asile*** *(p. 72). Gnii am febar bu diis tee soxleu fejju meun neu gnu lathie keyyitu* ***titre de séjour*** *mii leen di meyy gnu meunn fi tokk beu sayy bu gnu fedjjo meun dellu senn rewur (p. 74). Sii lu gueuneu beuri di nguen soxleu* ***dimbeul awoka*** *(p. 76). Yonn yii leen rew mi meey (****protection sociale****) deu feyy djappok keyyit yii nguen am.(p. 80). Meun nguen djiott Dimbeul sii senn* ***soxleu*** *(p. 84).*

Droit d'asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL

Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

Yonnu lathie asile

Gnii **dow** senn rew ndax ragual **gnakkeu senn bakkenn** meun neugnu **lathié asile**, nguiir meun djiott sii **statut de réfugié** (cartu deukku sii rew mii lu mott fukki at) wolleu **protection subsidiaire** (cartu deukkeu sii rew mii lu mott benneu att). Meun nguen djiott carte yoyu sii **Ofpra** (Office français de protection des réfugiés et apatrides). Nguiir meun tokk sii reew sii yonn waar nguen dem si mairie bii nekkeu fii nguen deukkeu. Prefecture bii di neu leen djox keyyit bii nguen di yobbu sii Ofpra sii biir gnaar fukki beuuss ak benn. Sii biir keyyit bii waar nguen wox lu tax nguen dii lathié asile. Meun nguen ko bindeu si français (wolleu am ku leen ko texalil).

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Nguir dem sii Ofpra soo leen deukké sii Paris djieul leen :
RER A4, station « Val-de-Fontenay »

M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Nguir dem fofu so leen deukké biir Paris djieul leen :
RER A, station « Vincennes »

Ofpra su nangu wul senn keyyit, meun nguen djiub luu sii biir **benneu weer** sii Commission des recours des réfugiés (CRR). Waar nguen djeul awoka bu leen di yeddeu ak wonn nii yonn bii di dox (guiss leen p. 76). Nii nguen dii meun lathié asile mi ngui sii benneu teere bi gni bindeu tee nguen ko meun djiott sii préfecture bii. Soxlo wu leen feyy nguir djiott teere bii.

LATHIÉ ASILE AK CERTIFICAT MÉDICAL

Yenneu saay Ofpra ak CRR deu gnuy lathié nguen wonné certificat médical buuy séedé nii mbuur mi sii senn rew guagnonn neu lenn. Wayée sii lu si eupeu certificat bobu du am benneu soolo ndax tée duu meun wonnée senn thionno bii tax nguen doow seen rew.

Meun nguenn lathié senn docteuru saay bo leen sox lée certificat. Docteuru bu nekkeu am neu kattan djiox leen certificat. Waar neu di meunn wonné nii mettit yii nguen djiar sii seen rew deugueu leeu.

Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e),
parlez-en à votre médecin
ou téléphonez aux médecins du Comede :
01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

Yonnu deukkeu sii rew mi so leen amee febar bu diis

Niit yii am **febar bu diis** tée djiafé fedj tée gnuy dundu France sii lu mott benneu weer wolleu lu ko eupeu, meun neu gnu lathié nguir amm **carte de séjour temporaire (manam keeyit bou nguir dek ci rew mi bou yagoul)** (CST biiy djiex sayy bu gnu djexeulé fejju) ak keyyitu ligueyy. Deu feey fekkeu nii seen reww amul bennen yonn nguir meun faa **fejju**.

So leen si beugue xam lu gueun leer woxtan leen ak senn docteuru wolla meun nguen wotte wa docteuru Comede :

01 45 21 39 59 Altine bu ajumma sii djurom gnenti woxtu sii subba beu djurom benni woxtu sii ngonn

Niit ki febar waar neu lathié docteuru eum bindeul ko keyyit biiy wonné febarram deu faa diis tée djiafé feth, ak yonn yii niit ki meun toppeu nguir fejju. **Bindu fathie kat bii** waar neu nekkeu sii biir envelope bu tejiu tee am bindeu bii si kowweum « secret médical » tee djiulo sii médecin **inspecteur de santé publique (manam kii topoto weer gu yaramou mblolo mi yeup)** (Misp de la Ddass/ préfecture[1]). Kii febar waar dem temit sii **préfecture** bu fii mu deukkeu. Benneu ligueyy katu fofu dineu ko wox leupeu lu mu waar def. Wa préfecture bii ammu gnu yonn di geestu lii nekkeu sii biir envelope bii leen seen fathie kat djiox. Préfecture bii di neu djioteu lii keyyit yii sii Kii dii **Misp**, kuyy doggueul sii senn mbiir.

Bayyi leen xalatt di begneu djiaweuli lathié asile ak lathié carte de séjour pour febar bu diis. Préfectures yuu eupeu duu gnu nangueu djeul lathié asile ak lathié keyyitu niit ku febar yuu djiogué sii benneu niit. lathié leen senn awoka. **(guiss leen p. 76).**

1 Sii biir Paris, koku moyy médecin-chef bu préfecture police bii.

Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus. En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

Dimbeul si yonn

Nguuru reww mii sayy bu mu dogueulé sii seen keyyit deu feyy yondi ndogueuleum sii biir lettre buu gnuy yondi senn keur. **Lu am soolo leu nguen dii meun xol «seen lettre» nguir xam ndax ndoguol bii gneuw neu**. Sii gnu leen yondé lettre recommandée, waar nguen guaw dem sii poste bii djeur seen lettre sii biir fukki beuss ak djurom. Lu ko wess rek bataaxel bii deu gnu key dello sii kii ko yondii tee dii nguen gnakkeu.

Dimbeul awoka.

Niit gni amul xaliss ti soxleu awaoca meun neugnu djox dimbeul sii « aide juridictionnelle » (manam ndimbeul si yone). Meunn nguen tanneu beuppeu awoka buuy nanguo di djiott feyyu organisation bobu. Meun nguen temit lathié aide juridictionnelle mu tanneul leen awoka.

Dimbeul bi tuddu: aide juridictionnelle pour la demande d'asile (manam ndimbeul si yone nguir lathie asile).

Niit yii deugueu France visa ti lathié asile wolleu gni djiott « sauf conduit » rekkeu am yonn lathié dimbeul "aide juridictionelle" nguir tanneu awoka bii leen di woxeul sii kanamu C.RR.

Dimbeul bi tuddu: aide juridictionnelle pour le droit au séjour (manam ndimbeul si yone nguir am yone wu dek si rew mi).

Niit ku nekkeu ku deukkeu France, sax gni amul keyyit, yonn meyy neuleen gnu lathié dimbeul sii wallum keyyit sii "Tribunal Administratif"(TA) su fekké meunu leen djiott senniy keyyit.

Naka nguen meun lathié ndimbeul si yone ?

Mairie bii am neu keyyit yii nguen soxleu djieufeun dii ko nguir djiott sii dimbeul. Yonndi leen senn keyyit soo leen amee:

- lathié asile sii CRR (guiss leen p. 72) ;
- beugueu am senn keyyit su gnu leen ko begnné diox. Waar nguen ko yondi sii aide juridictionnelle bu tribunal de grande instance bii nekkeu fii nguen deukkeu.

Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.

Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**

Am neu ay mbolo (dimbeul).

Gnii amull yonn wolla xaliss nguir lathié dimbeul aide juridictionnelle meun neu gnu djiulu sii associations yii di dimbeul etrangers yii tée du gnu soxleu feyy.

Su fékkée deu gnu leen dello seu deukk (APRF).

Préfecture bu nekkeu meunn neu lathié police djappeu niit ku amuul keyyit tée guenno ko sii rew mi wolleu dollo ko deukkeum bii. Lii tudu APRF tée dii dellull niit ki deukkeum meun neu amm sayy bu nekkeu. Ku koo nanguuwul meun neu gnu leu teucc sii kasso lu mott gnetti att tée temiit do tuu gnu meun dellu si France sii lu mott fukki att.

Soo leen djioté APRF meun nguen bindeu tribunal administratif (TA) nguir xéx ndogueul bobu sii biir gnarri beuss, su fekké deu nguen djott APRF bii sii senniy loxo. So leen ko djioté sii poste bii am nguen djuram gnaar beuss nguir xéx ndogueul bobu. Bindeu bobu di neu tax nii du gnu leen meun dello beu saay bu leen tribunal bi deuggé. Du terré nguuru rew mi tecc lenn kasso su ko beuggé.

Meun nguen lathié ni guen di djiott sii associations aide yi :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Gni gnu tecc sii kasso meun neugnu lacc guiss awoka wu Cimade:
DER (Défense des Étrangers Reconduits)

Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Muthieu ak suturu: Protection sociale

Réfugié ak gnii am cartou fukki att nguir deukki si rewmi meun neu gnu djiott sii beppeu Dimbeul protection sociale. Réfugiés statutaires yii meun neugnu am deuku kaay sii Centre provisoire d'hébergement yii (CPH).

Gaan yii am cartou séjour buu benneu att meunn neugnu djiott sii ay yénni dimbeul :

Protection maladie ak soins	Waw, guiss leen p 6-18
Yonnu Ligueyy	Meun neu nékkeu
Deukku kayy	Meun neu nékkeu
Deukku kay sii centru réadaptation sociale	Meun neu nékkeu
Deukku kay sii HLM	Meun neu nékkeu
Ndimbal djiabot ak xalee	Waw
RMI	Meun neu si djiott su ammé keyyitu fukki at
Yenneni Dimbeul (allocations « adulte handicapé » ak « wadjiur bu soxleu dimbeul »...)	Waw
Payum jaboot	Waw
Payum tooki bu yombeu	Waw, su fekke nii am neu CMU complémentaire wolleu AME
Yondii ay dommeum sii ecole	Waw, yonn leu
Dimbeul sii wallu yonn	Guiss leen p 76

→ TEERE WEER GUU YARAM

Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».

Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h

Gni lathié asile té am yonn deukeu sii France beu senn mbiir sotti meunn neu gnu djiott sii ay dimbeul protection sociale :

Protection maladie ak soins	Waw, guiss leen p 6-18
Yonnu ligueyy	Dedett, sauf dérogation
Ndimbeuli soxali sii gnii lathie asile (Assedic)	Waw, su dekkee sii Centre d'accueil (Cada)
Deukku kay	Meun neu nékkeu
deuk si centre bi (Cada)	Meun neu nékkeu
Aide sociale sii senn domm	Waw
RMI wolleu minimum vieillesse	Dedett
Yenneni Dimbeul (allocations « adulte handicapé » ak « wadjiur bu soxleu dimbeul »...)	Dedett
Ndimbeul jaabot	Dedett en pratique
Payum jaabot tooki bu yombeu	Waw, su fekke nii am neu CMU complémentaire wolleu AME
Yondii ay dommeum sii ecole	Waw, yonn leu
Dimbeul sii wallu yonn	Guiss leen p 76

Guann yii am yonneu deukkeu sii rew mii beu senn mbiir sotti ak gnii amul benni keyyit gnognu meunn neugnu lathie protection maladie (guiss leen p. 6-18) ak temit djiott dimbeul "aide juridictionnelle" su fekke nii munu djiott senniy keyyit (guiss leen p. 76). Meunn neugnu djiott sii "Aide sociale à l'enfance" mii di dimbeul sen domm ak temit beppeu deukukay, hébergement bu am yonn djieul leen. Amu gnu yonn sii "Allocation « adulte handicapé »" bii di dimbeul gni lagoo ak lafegn.

Permanence juridique bu Gisti 01 43 14 60 66
altine beu ajumma 15h-18h

Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.

Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00

Pour un hébergement d'urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.

Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

Senn soxleuwu beuss bu nekkeu

- Nguir djiott dimbeul sii keur yii di meyye fu nguen dii meu nelaw wolleu am lu nguen di lekkeu, ku leen di bindeul sen bataxeu, wass senn karaw wolleu sax djiox leen yeere yi nguen di meu sool, meun songu, guiss leen assistant social bi nekkeu si mairie bii.

Nguir djiott sii associations dimbeul yii wolleen
Secours Catholique : 01 45 49 73 00

Nguir am foo leen di fanann sii yenneu guddi woteleen :
Samu social: do leen soxleu feyy so leen wotee sii telefonu keur wolleu mbendeu, ubbi guiddi ak beuthieuk : 115

Gnii ragualeu am febaru VIH meun neu gnu woo service social bu hôpital bii.

Nguir meun djiublu sii associations yii di dimbeuli ku raggaleu am febaru VIH wolleen:

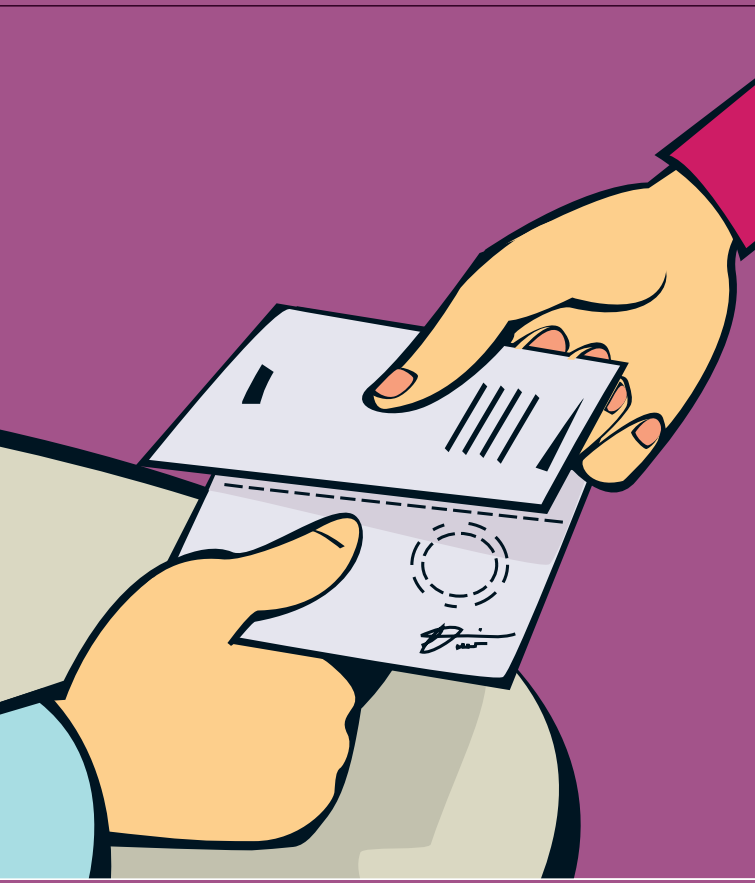
Sida Info Service : 0800 840 800
(do leen soxleu feyy so leen wotee sii telefonu keur wolleu mbeddeu)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22



VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

LII NGUEN SOXLEU XAM SII SEN BEUSS BU NEKKEU

Plan du métro parisien
Plan wu métro bu Paris 88

Plan du RER francilien
Plan wu RER Francilien 89

Plan du métro marseillais
Plan wu métro bu Marseille 90

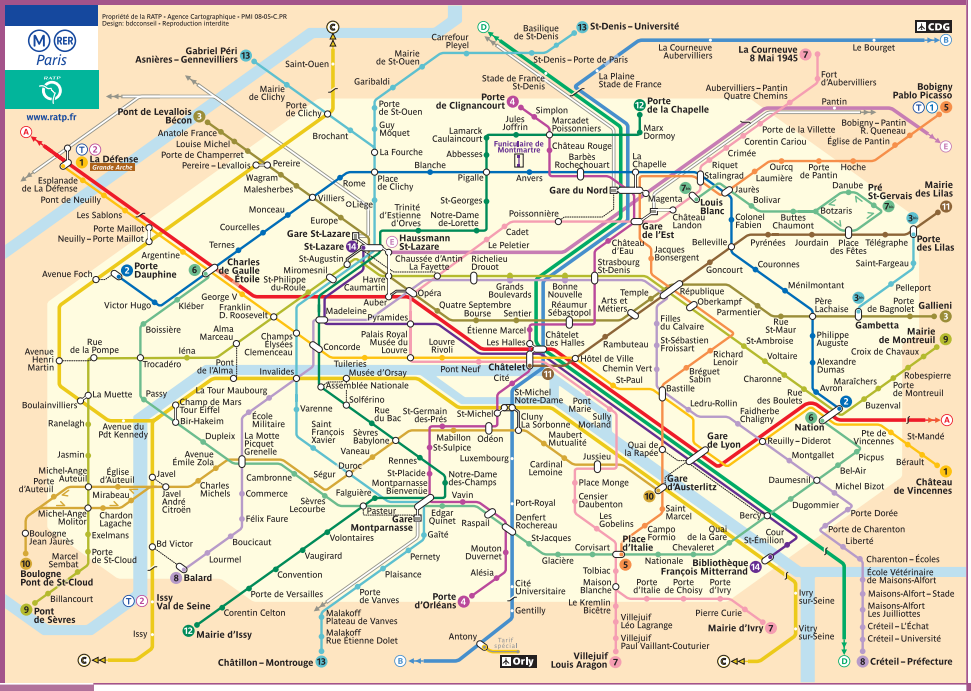
Plan du métro lyonnais
Plan wu métro bu Lyon 91

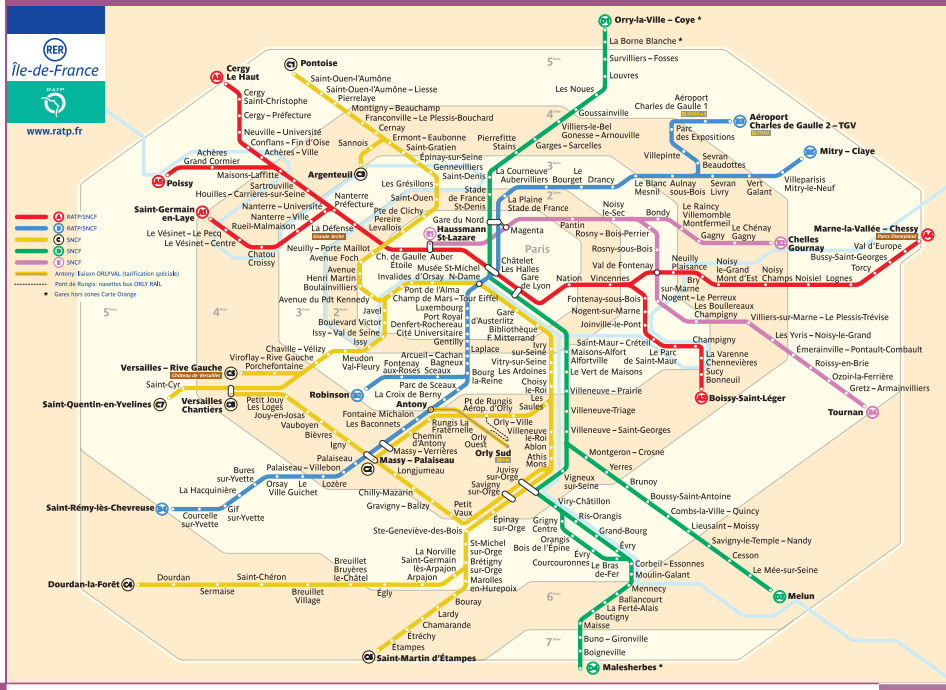
Calendriers 2006/2007
Liy toppeu cii atum 2006 / 2007 92

Vos contacts
Sii gni nguen meul djiublu 94

Vos prochains rendez-vous
Senniy ndadjee yii di gneew 95

La structure qui vous accueille
Gnii dii lenn di guaneul 96

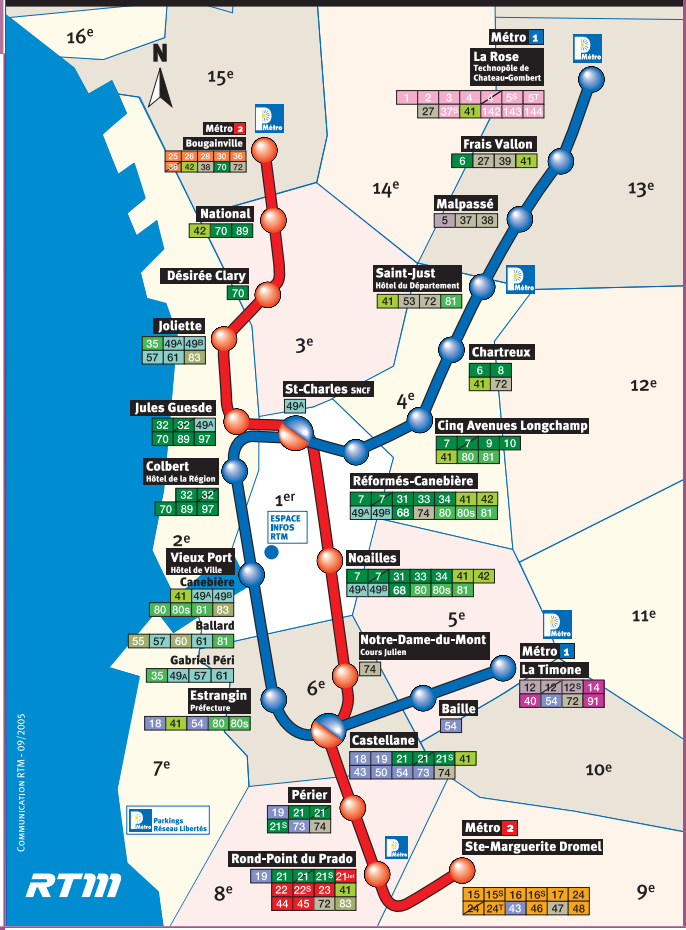

Propriété de la RATP - Agence Cartographique - PMI 08-05-C.PR
Design: bdcconsel - Reproduction interdite
Paris
www.ratp.fr
Gabriel Péri Asnières – Gennevilliers
Saint-Ouen
Mairie de Clichy
Porte de Clichy
Pont de Levallois Bécon
Anatole France
Louise Michel
Porte de Champerret
Pereire – Levallois
Pereire
La Défense Grande Arche
Esplanade de La Défense
Pont de Neuilly
Les Sablons
Porte Maillot
Neuilly – Porte Maillot
Argentine
Avenue Foch
Porte Dauphine
Victor Hugo
Boissière
Avenue Henri Martin
Rue de la Pompe
La Muette
Boulainvilliers
Ranelagh
Jasmin
Michel-Ange Auteuil
Porte d'Auteuil
Michel-Ange Molitor
Boulogne Jean Jaurès
Marcel Sembat
Boulogne Pont de St-Cloud
Billancourt
Pont de Sèvres
Issy
Issy Val de Seine
Mairie d'Issy
Châtillon – Montrouge
Wagram
Malesherbes
Villiers
Monceau
Courcelles
Ternes
Kléber
George V
Charles de Gaulle Étoile
Saint-Philippe du-Roule
Europe
Liège
Rome
Brochant
La Fourche
Blanche
Pigalle
Anvers
Gare du Nord
Gare de l'Est
Gare St-Lazare
Haussmann St-Lazare
Trinité d'Estienne d'Orves
St-Georges
Notre-Dame de-Lorette
Poissonnière
Cadet
Le Peletier
Chaussée d'Antin La Fayette
Richelieu Drouot
Saint-Augustin
Miromesnil
Havre Caumartin
Opéra
Grands Boulevards
Auber
Madeleine
Pyramides
Quatre Septembre
Bourse
Sentier
Étienne Marcel
Les Halles
Châtelet Les Halles
Louvre Rivoli
Palais Royal Musée du Louvre
Concorde
Tuileries
Pont Neuf
Châtelet
Cité
Hôtel de Ville
Chemin Vert
St-Paul
Bastille
Arts et Métiers
Strasbourg St-Denis
Bonne Nouvelle
Réaumur Sébastopol
Temple
République
Oberkampf
Parmentier
Filles du Calvaire
St-Sébastien Froissart
Rambuteau
Richard Lenoir
Voltaire
Bréguet Sabin
Charonne
Rue des Boulets
Faidherbe Chaligny
Ledru-Rollin
Nation
Reuilly – Diderot
Gare de Lyon
Quai de la Rapée
Jussieu
Cardinal Lemoine
Gare d'Austerlitz
Saint-Marcel
Campo Formio
Place d'Italie
Chevaleret
Quai de la Gare
Bibliothèque François Mitterrand
Nationale
Porte d'Italie
Porte de Choisy
Porte d'Ivry
Pierre Curie
Villejuif Léo Lagrange
Villejuif Paul Vaillant-Couturier
Mairie d'Ivry
Ivry-sur-Seine
Vitry-sur-Seine
Créteil – Préfecture
Charenton – Écoles
École Vétérinaire de Maisons-Alfort
Maisons-Alfort – Stade
Maisons-Alfort Les Juilliottes
Créteil – L'Échat
Créteil – Université
Orly
Tramway spécial
Villejuif Louis Aragon
Antony
Malakoff Rue Étienne Dolet
Malakoff Plateau de Vanves
Porte de Vanves
Porte de Versailles
Corentin Celton
Balard
Convention
Vaugirard
Plaisance
Alésia
Porte d'Orléans
Mouton Duvernet
Pernety
Lourmel
Boucicaut
Félix Faure
Commerce
Cambronne
Sèvres Lecourbe
Pasteur
Montparnasse
Gaîté
Edgar Quinet
Raspail
Volontaires
Vavin
Falguière
Bienvenüe
Montparnasse
Duroc
Ségur
Saint-François Xavier
Sèvres Babylone
Vaneau
Rennes
St-Placide
Notre-Dame des-Champs
St-Sulpice
Odéon
Mabillon
St-Germain des-Prés
Rue du Bac
St-Michel
St-Michel Notre-Dame
Cluny La Sorbonne
Pont Marie
Sully Morland
Maubert Mutualité
Solférino
Assemblée Nationale
Varenne
Musée d'Orsay
Invalides
Champ de Mars Tour Eiffel
Bir-Hakeim
École Militaire
La Motte Picquet Grenelle
Dupleix
Avenue Émile Zola
Javel André Citroën
Javel
Église d'Auteuil
Mirabeau
Charles Michels
Chardon Lagache
Exelmans
Porte de St-Cloud
Bd Victor
Porte de Vanves
Malakoff Plateau de Vanves
Malakoff Rue Étienne Dolet
Tramway spécial
Antony
Orly
Villejuif Louis Aragon
Porte d'Orléans
Porte de Gentilly
Le Kremlin Bicêtre
Gentilly
Maison Blanche
Tolbiac
Corvisart
Glacière
Saint-Jacques
Denfert Rochereau
Port-Royal
Censier Daubenton
Les Gobelins
Place Monge
Cardinal Lemoine
Jussieu
Quai de la Rapée
Gare de Lyon
Reuilly – Diderot
Montgallet
Daumesnil
Bel-Air
Picpus
Bérault
Michel Bizot
Château de Vincennes
Dugommier
Porte Dorée
Porte de Charenton
Liberté
Cour St-Émilion
Bercy
Chevaleret
Quai de la Gare
Corvisart
Glacière
Tolbiac
Maison Blanche
Porte d'Italie
Porte de Choisy
Porte d'Ivry
Ivry-sur-Seine
Pierre Curie
Villejuif Léo Lagrange
Villejuif Paul Vaillant-Couturier
Mairie d'Ivry
Vitry-sur-Seine
Créteil – Préfecture
Charenton – Écoles
Maisons-Alfort – Stade
Maisons-Alfort Les Juilliottes
Créteil – L'Échat
Créteil – Université
Porte de Bagnolet
Gallieni
Gambetta
Mairie de Montreuil
Robespierre
Porte de Montreuil
Buzenval
Alexandre Dumas
Philippe Auguste
Croix de Chavaux
Père Lachaise
Porte de Bagnolet
Ménilmontant
Pelleport
Couronnes
Saint-Fargeau
Goncourt
Belleville
Jourdain
Place des Fêtes
Télégraphe
Porte des Lilas
Pyrénées
Colonel Fabien
Buttes Chaumont
Jaurès
Bolivar
Botzaris
Danube
Pré St-Gervais
Mairie des Lilas
Riquet
Stalingrad
Laumière
Ourcq
Porte de Pantin
Hoche
Crimée
Corentin Cariou
Porte de la Villette
Église de Pantin
Bobigny – Pantin R. Queneau
Bobigny Pablo Picasso
Pantin
Fort d'Aubervilliers
Aubervilliers – Pantin Quatre Chemins
La Courneuve 8 Mai 1945
La Courneuve Aubervilliers
Le Bourget
CDG
Basilique de St-Denis
St-Denis – Université
St-Denis – Porte de Paris
Stade de France St-Denis
La Plaine Stade de France
Carrefour Pleyel
Mairie de St-Ouen
Garibaldi
Porte de Clignancourt
Simplon
Marcadet Poissonniers
Jules Joffrin
Lamarck Caulaincourt
Funiculaire de Montmartre
Château Rouge
Barbès Rochechouart
Abbesses
Porte de la Chapelle
Marx Dormoy
Porte de St-Ouen
Guy Môquet
Porte de Clichy
Mairie de Clichy
Porte de St-Denis
Basilique de St-Denis
Carrefour Pleyel
Mairie de St-Ouen
Saint-Ouen
Garibaldi
Stade de France St-Denis
St-Denis – Porte de Paris
La Courneuve Aubervilliers
La Courneuve 8 Mai 1945
Le Bourget
Fort d'Aubervilliers
Aubervilliers – Pantin Quatre Chemins
Bobigny Pablo Picasso
Pantin
Bobigny – Pantin R. Queneau
Église de Pantin
Hoche
Porte de Pantin
Ourcq
Laumière
Riquet
Stalingrad
Crimée
Corentin Cariou
Porte de la Villette
Danube
Pré St-Gervais
Mairie des Lilas
Jaurès
Bolivar
Botzaris
Buttes Chaumont
Colonel Fabien
Pyrénées
Jourdain
Place des Fêtes
Télégraphe
Porte des Lilas
Belleville
Couronnes
Saint-Fargeau
Goncourt
Ménilmontant
Pelleport
Père Lachaise
Porte de Bagnolet
Gallieni
Gambetta
Mairie de Montreuil
Robespierre
Porte de Montreuil
Buzenval
Alexandre Dumas
Philippe Auguste
Croix de Chavaux
Rue St-Maur
St-Ambroise
Voltaire
Richard Lenoir
Oberkampf
Parmentier
Rue
Charonne
Maraîchers
Avron
Rue des Boulets
Faidherbe Chaligny
Ledru-Rollin
Nation
Reuilly – Diderot
Pte de Vincennes
St-Mandé
Picpus
Bérault
Bel-Air
Michel Bizot
Château de Vincennes
Montgallet
Daumesnil
Dugommier
Porte Dorée
Porte de Charenton
Liberté
Cour St-Émilion
Bercy
Chevaleret
Quai de la Gare
Corvisart
Glacière
Tolbiac
Maison Blanche
Porte d'Italie
Porte de Choisy
Porte d'Ivry
Ivry-sur-Seine
Pierre Curie
Villejuif Léo Lagrange
Villejuif Paul Vaillant-Couturier
Mairie d'Ivry
Vitry-sur-Seine
Créteil – Préfecture
Charenton – Écoles
Maisons-Alfort – Stade
Maisons-Alfort Les Juilliottes
Créteil – L'Échat
Créteil – Université
Gare de Lyon
Gare d'Austerlitz
Bibliothèque François Mitterrand
Place d'Italie
Nationale
Gare de l'Est
Gare du Nord
Gare St-Lazare
Haussmann St-Lazare
Châtelet
Cité
Hôtel de Ville
Chemin Vert
St-Paul
Bastille
Arts et Métiers
Strasbourg St-Denis
Bonne Nouvelle
Réaumur Sébastopol
Temple
République
Oberkampf
Parmentier
Filles du Calvaire
St-Sébastien Froissart
Rambuteau
Richard Lenoir
Voltaire
Bréguet Sabin
Charonne
Rue des Boulets
Faidherbe Chaligny
Ledru-Rollin
Nation
Reuilly – Diderot
Pte de Vincennes
St-Mandé
Picpus
Bérault
Bel-Air
Michel Bizot
Château de Vincennes
Montgallet
Daumesnil
Dugommier
Porte Dorée
Porte de Charenton
Liberté
Cour St-Émilion
Bercy
Chevaleret
Quai de la Gare
Corvisart
Glacière
Tolbiac
Maison Blanche
Porte d'Italie
Porte de Choisy
Porte d'Ivry
Ivry-sur-Seine
Pierre Curie
Villejuif Léo Lagrange
Villejuif Paul Vaillant-Couturier
Mairie d'Ivry
Vitry-sur-Seine
Créteil – Préfecture
Charenton – Écoles
Maisons-Alfort – Stade
Maisons-Alfort Les Juilliottes
Créteil – L'Échat
Créteil – Université



→ TEERE WEER GUU YARAM

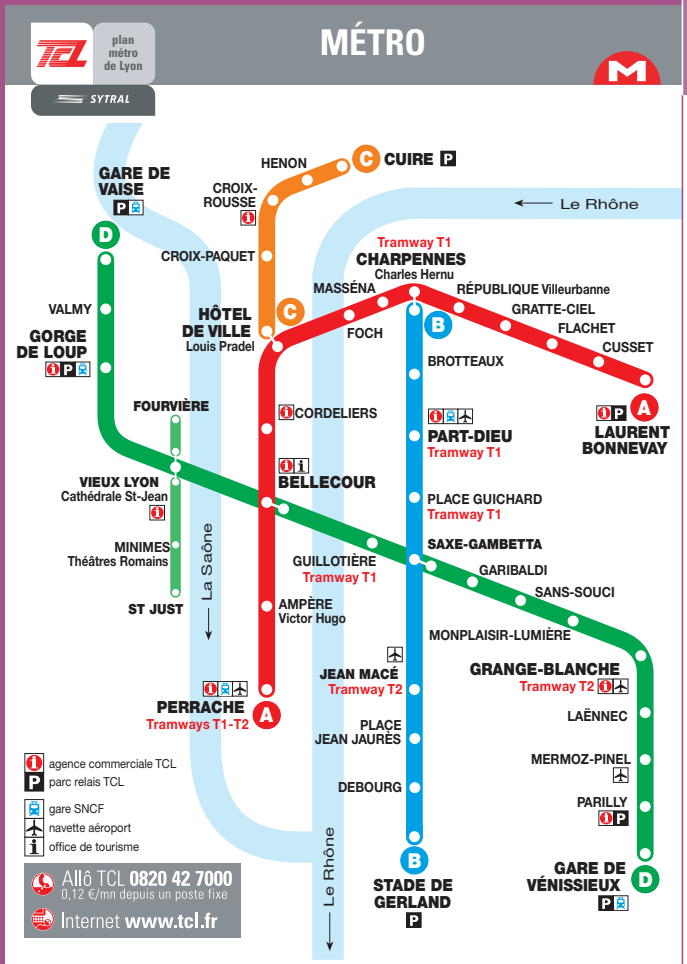
Lii nguen soxleu xam sii sen beuss bu nekkeu

MÉTRO & CORRESPONDANCES BUS



Communication RTM - 09/2005

RTM



Lii nguen soxleu xam sii sen beuss bu nekkeu

Calendrier 2006 / Liy toppeu cii atum 2006

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Février

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Mars

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Avril

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mai

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juin

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

→ TEERE WEER GUU YARAM

Vos contacts/
Sii gni nguen meul djiublu

Nom-Prénom/tuur/santta

Adresse/deuku kay

Adresse/deuku kay

Téléphone/téléphone

Vos prochains rendez-vous/ Senniy ndadjee yii di gneew

Date et heure/beuss - woxtu	Lieu/ndajé kaay

La structure qui vous accueille/ Gnii dii lenn di guaneul

Etiquette

Etiquette « NIP »

Lii leen yitté

Santeu

Tuur

Deuku kay

Code postal

Deukeu

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

Teere bii liguey katu centru weer gu yaaram bi mo leen ko djiox sii senniy loxo.

Teere leu bu leen di leerel sii wallum weer gu yaaram te temit defey dimbeuli gni dii leen di feth gnu meuneu xam nu gnu leen dii dimbeulee. Teere bi deu gneu ko bindeu sii gnarii lakkeu nguir yenn ak ki di leen di fecc ak senn assistant sociale manam rdimbalou djiabot meuneu deuguo.

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Teere bii bindeu negn ko ak dimbeulu :

ANAEM
Comede
Médecins du Monde
Secours Catholique – Caritas France

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé et des Solidarités
www.sante.gouv.fr

COMITÉ MÉDICAL POUR LES EXILÉS
Comede
www.comede.org

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

3113-06239-L - Partenaire production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL